

令和7年

4月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 塩分相当量(g)
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	火	ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き ジャーマンポテト みそ汁	牛乳				米 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 ねり梅 塩 こしょう だしパック	736 33.2 304 2.4
9	水	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き おかかあえ 魚そうめん汁	牛乳				米 麦 三温糖 じゃがいも 三温糖	ごま油 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 鰹節 昆布 塩 うすくち	753 32.6 302 1.0
10	木	コッペパン 牛乳 ごまマヨサラダ ベジタブルスープ いちごジャム	牛乳				コッペパン エッグケア ごま じゃがいも いちごジャム	酢 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	758 28.8 332 3.0
中学1年生給食開始									
11	金	ごはん 牛乳 さけのしおやき 筍とごぼうの金平 豆腐のみそ汁	牛乳				米 ごぼう 筍 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	塩 しょうゆ みりん だしパック	742 35.1 327 2.6
14	月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 肉と野菜のオイスターソース炒め 若竹汁	牛乳				米 三温糖 油	しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ 鰹節 昆布 みりん しょうゆ 酒 塩	751 29.1 354 2.5
15	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ きゅうりのごまサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳				米 小麦粉 ごま 油	しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酒 塩 みりん	756 29.0 324 2.3
16	水	麦ごはん 牛乳 セルフピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳				米 麦 三温糖 じゃがいも 三温糖 玉葱 えのき	ごま油 酢 トウバンジャン 塩 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 鶏ガラスープ しょうゆ こしょう 塩	751 31.6 372 2.2
17	木	バーガーパン 牛乳 鶏の照り焼き スプリングサラダ ミネストローネ	牛乳				コッペパン 生姜 キャベツ とうもろこし にんにく セロリ 玉葱 じゃがいも マカロニ 三温糖	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ ケチャップ 塩 こしょう マギーブイヨン	827 38.1 323 2.7
18	金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳				米 じゃがいも 三温糖 三温糖 ごま	カレー粉 しょうゆ 酒 ソース 塩 だしパック しょうゆ ねりごま	768 28.8 328 2.5
21	月	ごはん 牛乳 サバの塩焼き しらす和え 豚汁	牛乳				米 三温糖 さつまいも	塩 しょうゆ みりん しょうゆ	789 36.9 351 2.0
22	火	ごはん 牛乳 鶏天 ごま酢あえ アスパラガス入りみそ汁	牛乳				米 小麦粉 三温糖 じゃがいも	塩 酒 酢 しょうゆ だしパック	826 30.6 335 2.0
23	水	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ 厚揚げと肉団子の煮物のり	牛乳				米 三温糖 じゃがいも 三温糖	胡麻ドレッシング 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 鰹節	735 27.6 441 2.0

令和7年

4月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 塩分相当量(g)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
24 木	ゆかりごはん					米 麦		ゆかり	837
	牛乳		牛乳						25.2
	わかめうどん	鶏肉 かまぼこ 鰹節	わかめ	人参 ねぎ	玉葱	うどん		だしパック 鰹節 塩 しょうゆ 酒 みりん	282
	佐賀のうまいもんいため	豚肉		アスパラガス	玉葱 れんこん キャベツ		油	塩 こしょう しょうゆ	2.3
25 金	ご飯					米			834
	牛乳		牛乳						31.8
	高菜の油いため	鰹節	しらす	高菜漬け 人参	筍 生姜	三温糖	ごま ごま油 油	しょうゆ 酒 みりん	356
	手作りメンチカツ 小松菜のごまみそ汁	豚肉			玉葱 キャベツ	パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう	2.5
28 月	たけのこごはん	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜	玉葱 えのき		ごま	だしパック	
	牛乳	油揚げ 鶏肉	牛乳			米 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	770
	ミートボール甘酢あんかけ	ミートボール 厚揚げ		人参 ピーマン	玉葱 しめじ	じゃがいも 三温糖	油	ケチャップ 酢 酒 しょうゆ	359
	わかめとコーンのスープ	ベーコン	わかめ	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし		ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華味 だしパック	2.1
29 火	昭和の日								
30 水	麦ご飯					米 麦			853
	牛乳		牛乳						37.0
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤味噌		人参 ねぎ	玉葱 にんにく 生姜 椎茸 筍	三温糖 片栗粉	ごま油 油	テンメンジャン しょうゆ 酒 トウバンジャン	412
	海藻サラダ ◎お豆腐しゅうまい	マグロ油揚げ	海藻ミックス ひじき	人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	2.5

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするよう洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。